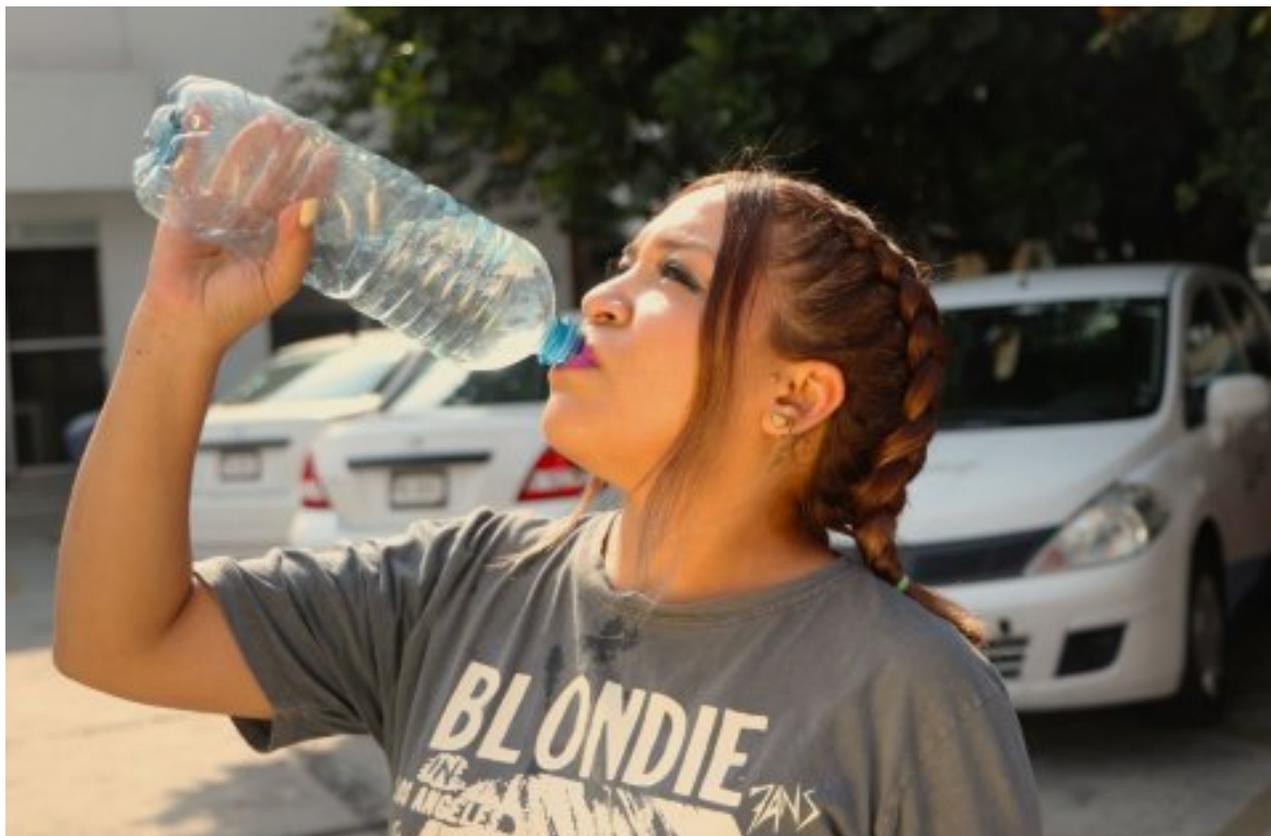


[Alerta SSM por golpe de calor](#) [1]



[2]

Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió una serie de recomendaciones a la población para evitar golpes de calor, deshidratación y quemaduras por exposición al sol, debido a las altas temperaturas.

La Coordinación Estatal de Vigilancia Epidemiológica de SSM recomendó mantenerse en lugares con ventilación, estar hidratado con abundantes líquidos, principalmente, agua hervida o purificada; evitar consumir bebidas azucaradas, como jugos y refrescos, así como alcohólicas.

Recordó que, en caso de salir de casa, es fundamental protegerse con sombrillas, sombreros, gorras, lentes de sol, vestir con ropa de manga larga y colores claros, además, no realizar actividades al aire libre entre las 11:00 a 16:00 horas.

Finalmente indicó que, ante dolor de cabeza, piel seca, deshidratación, aceleración del pulso y náuseas, acudir a su unidad de salud más cercana donde podrán recibir suero vida oral de manera gratuita.

Nota: este material es de carácter informativo.

[VIDEO: Alerta SSM por golpe de calor](#) [3]



[4]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/7001>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/alerta-ssm-por-golpe-de-calor>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-04-15_at_12.33.05.jpeg

[3] <https://youtu.be/cnEyBQKQNs8>

[4] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2024-04-15_at_12.33.01.jpeg